

Artículo de Investigación Científica o Tecnológica

Experiencias del bienestar en un grupo de jubilados agremiados. Aproximación fenomenológica

Welfare experiences in a group of retired worker members. Phenomenological approach

Constanza Celia Nieto Marin¹, María de los Angeles Aguilera Velasco²

Recibido: 15 Mayo 2018

Aceptado para publicación: 29 Junio 2018

Resumen

Introducción: La jubilación es una etapa de cambios que influye en el bienestar de las personas. Por este motivo, es importante entender las vivencias en la etapa de jubilación de las personas desde su propia experiencia.

Objetivo: Comprender las experiencias subjetivas del bienestar en personas jubiladas.

Métodos: Estudio cualitativo, con diseño de estudio de casos e con interpretación fenomenológica. Se realizaron entrevistas a profundidad a ocho personas jubiladas, mayores de 60 años y en igualdad de género. Los datos se analizaron con fundamento en el método fenomenológico buscando vivencias del cuerpo, el espacio, el tiempo y las relaciones humanas.

Resultados: Las personas jubiladas consideraron importante, para tener bienestar, el tener sentimientos positivos y de autorrealización, realizar actividades ya sea en grupo o individuales, relacionarse con familiares, amigos, valorar sus conocimientos, la salud y sus opiniones.

Conclusiones: Realizar actividades y relacionarse con los demás son factores importantes para tener un bienestar en la época de jubilación.

Palabras clave: Jubilación, Personas jubiladas, Bienestar, Experiencias, Fenomenología.

Abstract

Introduction: Retirement is a stage of changes that have influence in the welfare of people so it is important to understand what happens in the retirement experiences of people from their own experience.

Objective: To understand the subjective experiences of well-being in retired people.

Methods: Qualitative study with case study design with phenomenological interpretation. In-depth interviews were conducted in eight retired people over 60 years of age and gender equality. The data were analyzed based on the phenomenological method looking for experiences of the body, space, time and human relationships.

Results: These retired people consider it important to have well-being, to have positive feelings and self-fulfillment, to carry out activities either in groups or individuals, to relate with family members, friends, to value their knowledge, health and opinions.

Conclusions: Carrying out activities and relating to others are important factors to have well-being in retirement.

Key words: Retirement, Retired people, Welfare, Life Change Events, Phenomenology.

¹ Licenciada en Psicología, Maestrante en Gerontología. Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Mexico. Correo: constanza.cnm6@gmail.com
² Dra en Ciencias de la Salud en el Trabajo. Universidad de Guadalajara, Guadalajara, Mexico. aaguileracd@hotmail.com

Autor para correspondencia:

Constanza Celia Nieto Marín. Sierra Mojada 950 Puerta 1. Edificio N. Planta Alta, Colonia Independencia, Guadalajara, Mexico, C. P. 44340. Correo constanza.cnm6@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS),¹ la proporción de la población mundial, mayor a 60 años pasará del 12% al 22%, entre 2015 y 2050. En México los adultos mayores conforman el 9% de la población.² Solo el 25.6% de los adultos mayores están pensionados, el 34.7% son varones y el 17.7% son mujeres. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), las características asociadas a unos niveles altos de satisfacción son: 1) no estar en condiciones de pobreza y vulnerabilidad, 2) tener redes sociales, 3) haber tenido un ascenso o aumento del sueldo en el trabajo y 4) confiar en cinco o más amistades. Entre las que se consideran con unos niveles bajos de satisfacción están en no confiar en la familia, no tener amistades, considerar su nivel de vida inferior al de su niñez, considerar que no se han tomado decisiones importantes en la vida, y que haya abuso de sustancias en el hogar.³

Así mismo, el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)⁴ propone algunas actividades productivas para los jubilados, entre ellas están el voluntariado, ayudar a otras personas mayores a planificar la jubilación, proporcionar una flexibilidad en los planes de retiro o la continuación de su trabajo para las personas mayores. La salud mental de los adultos mayores puede mejorar al promover hábitos activos y saludables, esto a su vez repercute en crear condiciones de vida que aumente el bienestar y resulte en que la persona adopte modos de vida saludables.¹

Varias instituciones revelan que uno de cada cuatro adultos mayores considera que la remuneración de la jubilación no es suficiente para satisfacer sus necesidades básicas. Las condiciones económicas, de salud y de recreación están entre las más importantes.^{3,5} En México, un alto porcentaje de los hombres están pensionados por la jubilación, mientras que las mujeres están pensionadas principalmente por la viudez.² todo esto repercute en el bienestar del jubilado, por esto es necesario indagar si las personas jubiladas sienten que su bienestar disminuyó cuando se jubilaron porque no pueden cubrir algunas de sus necesidades básicas como: las económicas, de salud y de diversión.

El bienestar subjetivo se define como la manera personal de ver la calidad de vida, la experiencia personal de cada individuo sobre su propia vida, es decir, el individuo hace una valoración cognitiva y afectiva, en la que incluye emociones placenteras o insatisfactorias acerca de la satisfacción con la vida, expresa una visión personal de complacencia por las condiciones que se tienen, lo que se ha alcanzado o se está por alcanzar.^{6,9} El bienestar subjetivo se caracteriza por tener un sentido positivo de la vida, estar satisfecho con la vida, con la realización personal y tener alegría de vivir.⁷ Está relacionado tanto con variables psicológicas como contextuales. Cuando una persona siente bienestar presenta satisfacción en diferentes aspectos de su vida, con la familia, el trabajo, la pareja y los amigos, entre otros.^{6,8}

Los estudios más importantes sobre el bienestar subjetivo han encontrado mejores niveles en los adultos mayores que se jubilaron voluntariamente comparado con los que se jubilaron obligadamente o se prejubilaron.¹⁰

La salud, los hijos, la religión y la pareja son algunos de los factores que contribuyen a este bienestar subjetivo.⁸ Así mismo se vio que la resiliencia y la estabilidad económica también influyen,¹¹ y que las actividades de ocio también ayudan a un mejor nivel de bienestar.^{1,14} De manera general, los estudios sobre bienestar subjetivo concluyen que las intervenciones son un factor clave para mejorar el bienestar o el ajuste a la jubilación^{12,10} ya que fomentan un mayor ajuste psicosocial.⁶

Por ejemplo, un estudio realizado en torno al bienestar en los jubilados,¹² donde se pretendió examinar la relación entre la planificación de la jubilación, el uso del tiempo y el ajuste psicosocial hacia la jubilación; se encontró que tanto en la jubilación como en la preparación para la jubilación existe un ajuste psicosocial significativo y al mismo tiempo se debe contar con estrategias para este ajuste o adaptación a la jubilación. Al establecer la relación entre el ajuste psicosocial en la jubilación, el bienestar subjetivo, las actividades de ocio y las variables sociodemográficas, se encontró que existe una relación significativa entre estas variables, como también con la frecuencia de las actividades de ocio.⁶ Adicionalmente se encontró que tener un buen nivel de resiliencia y buena satisfacción en el ámbito socioeconómico lleva a que la persona jubilada tenga un mejor nivel de bienestar por lo que lleva a tener un mejor ajuste a la jubilación.¹¹

Un estudio realizado en México¹³ fundamentado en la fenomenología de la percepción, cuyo objetivo fue comprender las experiencias de la despedida laboral para la jubilación, la mayoría de los participantes tuvieron una mala salud y mala autopercepción corporal, emociones y entorno negativos. La experiencia de la jubilación en las personas determinó que el mantenerse ocupado y activo dio lugar a una jubilación y envejecimiento exitoso.¹⁴ La jubilación interfiere en las experiencias de los individuos y en las de su familia y que lleva a percepciones de ganancias, pérdidas, reaprendizaje y readaptación.¹⁵

Todos los estudios anteriores proceden de datos etic, es decir, desde una perspectiva externa, por lo que se ve la necesidad de profundizar en aspectos emic, desde las experiencias de las propias personas. En ese sentido, se utilizó la fenomenología de la percepción desarrollada por Merleau-Ponty,¹⁶ la cual se define como el estudio de las esencias, es un marco teórico que puede ayudar en el propósito de comprender las experiencias subjetivas, ya que desde la fenomenología se cree que se pueda comprender al hombre y al mundo a partir de su facticidad.¹⁶ Entre sus postulados principales está el hecho de que se conoce el mundo mediante la percepción y la sensación, y se siente, y se percibe, mediante el cuerpo y este cuerpo es el que se desarrolla en el mundo. La fenomenología de la percepción cuenta con cuatro existenciales básicos que son temporalidad, espacialidad, corporeidad y comunalidad. La temporalidad se refiere a la conciencia del sentido del tiempo, la espacialidad hace referencia a la manera en que cómo se realiza como cuerpo en el espacio, la corporeidad se refiere a como el cuerpo percibe y siente ese mundo que le rodea y la comunalidad es esa interpretación que cada uno le da su mundo social.¹⁶

Es por ello que se necesita estudiar de manera cualitativa el bienestar de los jubilados, ya que el adulto mayor al no tener bienestar afecta su calidad de vida, y las diferentes esferas en las que se desarrolla, por lo que la fenomenología de la percepción puede ayudar a ver la mejor manera de afrontar y adaptarse a la jubilación basándose en las experiencias de las propias personas jubiladas, siendo así, un factor importante para la preparación para la jubilación. Explicado lo anterior, el objetivo de este estudio fue el comprender las experiencias subjetivas del bienestar en trabajadores jubilados.

MATERIALES Y METODOS

Tipo y diseño de estudio

Se realizó un estudio cualitativo con diseño de estudio de casos, con interpretación fenomenológica. Se incluyeron ocho personas jubiladas en igualdad de género, cuatro mujeres y cuatro hombres, mayores de 60 años que asistieron y participaron activamente en una casa de día para jubilados, administrada por el sindicato donde ellos laboraron. El estudio fue realizado de abril a mayo del año 2018 en las instalaciones de una casa de día para jubilados. Inicialmente se realizó un mapeo para ubicar a las personas participantes, los cuales frecuentan la casa para las diversas actividades que se realizan. El mapeo ayudó a localizar los lugares adecuados para la realización de las entrevistas.

Tipo de muestreo y participantes

Los participantes se integraron a través del muestreo teórico no probabilístico por bola de nieve gracias a un informante clave, encargado de la casa. Los criterios de inclusión en los que se basó el estudio consistieron en que los participantes fueran adultos mayores jubilados, que asistieran a la casa de día para jubilados y que quisieron participar de forma voluntaria e informada. Cuando se logró la saturación de los datos se dejó de buscar participantes. Las características descriptivas de los participantes se pueden observar en la Tabla 1.

Técnicas de obtención de datos

Para la recolección de los datos se usaron entrevistas individuales a profundidad grabadas en audio, usando la grabadora predeterminada de un celular marca ZTE, modelo 2017. Nos basamos en una guía de entrevista, que contiene las siguientes preguntas: ¿Podría describirse?, ¿Podría describir su experiencia siendo jubilado?, ¿Cómo define usted el bienestar?, ¿Cuáles experiencias sobre bienestar ha tenido en su cuerpo?, ¿Cuáles experiencias sobre bienestar ha vivido en el tiempo siendo jubilado?, ¿Cuáles experiencias sobre bienestar a compartido con otras personas siendo jubilado?, ¿Cuáles experiencias sobre bienestar ha vivido en su contexto?, ¿Cuál es su opinión acerca del bienestar en su jubilación?, ¿Qué sentimientos o emociones le genera el bienestar en su jubilación?, ¿Qué conocimientos tiene respecto al bienestar en su jubilación?, ¿Qué actividades realiza para aumentar su bienestar en su jubilación?, ¿Le gustaría agregar algo que no le haya comentado?.

El procedimiento metodológico que se siguió para la realización del estudio consistió en gestionar con las debidas autoridades de la casa de día para jubilados, para poder hacer el estudio, cuando se tuvo el permiso se habló con un informante clave, el cual está a cargo de la casa de día para jubilados. El informante clave, nos llevó al primer participante en el cual se le realizó la entrevista grabada en audio, se continuó con las entrevistas hasta tener la saturación de datos, esto se dio al ver repetición y similitudes en las respuestas de las últimas personas entrevistadas, posteriormente se transcribieron los audios recabados en Word. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de una hora cada una y se realizaron a cada participante en una sola ocasión.

Análisis de los datos

Los datos se analizaron de acuerdo con el método fenomenológico en sus fases de descripción, reducción de datos e interpretación.¹⁷ Las fases en las cuáles se realizó el proceso de análisis consistió en la transcripción de la información recabada, posteriormente se generaron las categorías o códigos dentro de las citas, se hizo una revisión de las categorías y códigos para posteriormente realizar

Tabla 1. Participantes en el estudio de las experiencias subjetivas del bienestar en un grupo de jubilados agremiados, 2018.

No.	Seudónimo	Edad	Escolaridad	Años jubilado	Puesto de trabajo	Estado civil	Hijos
1	Jaime	72	Primaria	15	Operador de autobús	Casado	7
2	Ursula	74	Secretaria	11	Secretaria	Viuda	6
3	Blanca	65	Medio superior	10	Administración	Soltera	3
4	Ilse	62	Preparatoria	8	Encargada de procesos técnicos	Viuda	0
5	Lorena	73	Secundaria y comercio	12	Secretaria	Casada	4
6	Ángel	61	Preparatoria	20	Bibliotecario	Casado	4
7	Daniel	81	Primero de secundaria	15	Operador de transportes	Casado	3
8	Oscar	61	Técnico mecánico industrial	15	Vigilante	Casado	4

las familias y finalmente el informe final de la interpretación de los hallazgos. El apoyo operativo se realizó con el software ATLAS.ti 8°.

Consideraciones éticas

El estudio se adhirió al Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud,¹⁸ la cual en el artículo 3° rescata la importancia de contribuir al conocimiento en materia de salud, en su artículo 13° menciona que en todo momento debe de haber respeto a la dignidad, protección de los derechos y el bienestar de la persona, en su artículo 16° se protege la privacidad del individuo y el artículo 17° cataloga la presente investigación con riesgo mínimo. De igual forma los artículos 20°, 21° y 22° hablan sobre el consentimiento informado y la manera de realizarlo. En el caso de este estudio se solicitó un consentimiento voluntario informado a los participantes y se usó un seudónimo para presentar los resultados.

De la Declaración de Helsinki¹⁹ se consideraron los artículos 22° y 23° sobre la importancia del correcto protocolo de investigación validado por las autoridades pertinentes, el artículo 24° que menciona la importancia de la privacidad y confidencialidad y el artículo 36°, el cual menciona la correcta difusión de los resultados. También se contó con la aprobación de la Junta Académica de la Maestría en Gerontología.

RESULTADOS

Se agruparon cuatro categorías sobre las experiencias subjetivas del bienestar en las personas jubiladas: vivencias del espacio, vivencias de las relaciones humanas, vivencias del cuerpo, vivencias del tiempo.

Experiencias subjetivas de bienestar en el cuerpo vivido

Estas experiencias se basaron en que su esencia principal son las vivencias del cuerpo. Es decir, cómo este cuerpo al estar en un tiempo y lugar específico crea por consiguiente experiencias. En este caso, fue mediante el cuerpo que los participantes mencionaron sentimientos que les generó su jubilación, conocimientos que tiene al respecto, así como sus opiniones.

Se hallaron sentimientos tanto positivos como de autorrealización que el jubilado vinculó a su bienestar. El bienestar en la jubilación generó sentimientos de alegría, felicidad, de satisfacción y emoción como lo menciona Blanca: “Algo bonito, ya se pone uno a pensar en cosas bonitas, en las amistades y compañeros, pensando en que fuiste útil y a la fecha se siente que se sigue siendo en otras áreas”. Úrsula, a su vez, dijo sobre la alegría y felicidad que le da el disfrutar a la familia y los amigos: “De alegría, de felicidad, de disfrutar a la familia y que se sienten a gusto, muchas amistades nuevas, muy firmes”. Daniel, también mencionó la alegría en su discurso: “Pura alegría que puedes hacer lo que quieres, puedes convivir, dormir tranquilamente hasta que tú quieras”. Oscar mencionó que le generó satisfacción al decir: “Sentirme tal como me siento a gusto de realizar lo que quiero, es una satisfacción”.

El sentimiento de autorrealización también es recurrente, sentirse satisfechos con el trabajo realizado trae consigo satisfacción, como Jaime, quien mencionó: “De satisfacción de

haber cumplido con un deber y la vida nos brinda precisamente ese beneficio que todos necesitamos”. Al igual que Arturo, el cual dijo sentirse satisfecho consigo mismo y da gracias por haber llegado a jubilado: “Mucha satisfacción conmigo, estar bien con mi familia, me causa mucho gusto y pues gracias a Dios llegué a la jubilación”. Ilse también destacó el sentirse realizada y satisfecha, al decir: “De sentirte realizada, de satisfacción de ver a tu familia todos profesionales, que costó mucho trabajo, pero lo logramos”.

Los jubilados mencionaron los conocimientos que tienen entorno al bienestar en la jubilación. Se destacaron con base a las experiencias y con base en la salud. Con base a la experiencia son conocimientos que la persona adquirió a lo largo de su vida o de su jubilación, a través de sus experiencias el jubilado se formó una idea de lo que es bienestar, como lo definió Úrsula: “Estar a gusto con lo que uno hace, con lo que quiere, disfrutar con todo lo que tiene”. Al igual que Lorena que mencionó estados anímicos y actividades: “Estar bien, estar contento, alegre, pasear, conocer, viajar”. Arturo destacó el bienestar en su familia y lo económico en su discurso, al decir: “Yo me siento muy bien con mi familia, económicamente también la voy llevando bien y pues al parecer todo va bien”.

Varios jubilados relacionaron el bienestar con la salud, es decir, que para ellos el tener bienestar y sentirse bien es estar saludable tanto física como mentalmente, como en el caso de Blanca, que en su definición destacó tanto lo físico como lo mental para tener bienestar: “Lo defino como estar bien física y mentalmente”. Daniel destacó que, para él, el bienestar es no tener enfermedades: “El bienestar es muy saludable cuando te sientes bien y cuando estás bien, pero ya cuando empiezan las enfermedades pues ahora sí ya no, como que te bajan las ganas de hacer las cosas”. De igual manera, Oscar destacó que la base del bienestar es la salud, incluso por encima de lo económico, al decir: “Que estés bien de salud, esa es la base primordial porque mucha gente a veces relaciona el bienestar con lo económico, pero para que tienes mucho dinero si estás mal de salud, lo más básico del bienestar es gozar de salud”. Para Ilse lo económico también pasa a segundo plano, siendo la salud lo primordial: “Salud, que estés contenta en todos los aspectos, que te sientas realizado, hacer lo que te gusta, no necesariamente es necesario el dinero para sentirte bien”. Finalmente, Jaime destacó el bienestar psicológico, siendo para él la base de la salud, incluso destaca el ser positivo, al expresar: “Sobre todo lo psicológico es lo más importante porque de ahí se deriva nuestra salud, de ahí se deriva llevarse bien con todos los compañeros, y si uno es positivo los demás también tratan de ser positivos”.

Las opiniones de los jubilados en torno al bienestar en la jubilación se dividieron en dos, las relacionadas a consejos, es decir que aconsejaron tanto a jubilados y a los jóvenes para mejorar el bienestar, y las relacionadas a la autorrealización. Este fue el caso de Lorena, ella destacó el seguir realizando actividades por parte de los jubilados para sentirse mejor, al mencionar: “Deben de seguir realizando actividades, como aquí en la casa del jubilado”. El saber que existe gente joven que se está interesado en los adultos mayores es un factor que destacó Daniel en su discurso, al mencionar: “Que ustedes se apuren por los viejitos, porque desgraciadamente muy pocas personas se preocupan por la gente mayor, yo he oído comentarios de jóvenes que dicen que

ya vivió su vida, ya se enfermó, que Dios lo recoja, me da mucho gusto que ustedes los jóvenes se preocupen por los viejitos”.

Se destacaron opiniones de auto valía, orgullo y de felicidad, es así como lo mencionó Blanca: “Como ya dimos parte de nuestra vida trabajando ya merecemos estar más tranquilos, aunque a veces añoramos los tiempos pasados”. Ilse destacó el sentirse orgullosa por los años trabajados, al expresar: “Me siento bien contenta, muy orgullosa de haber trabajado todos esos años. Muy agradecida con las personas con que estuve trabajando, principalmente con quien trabajé los últimos años”. Al igual que Jaime, que destacó el ser feliz, al decir: “No hay nada como tratar de ser feliz porque toda la gente lo merece y toda la gente tiene derecho a ser feliz, pero hay que tratar de pensar lo más positivo que se pueda”.

Experiencias subjetivas de bienestar en el espacio vivido

Se observó que el contexto relacionado con el bienestar en jubilados se divide en experiencias gracias a otras personas, es decir que gracias a la ayuda de amistades o familia, los jubilados se sintieron mejor, y a su vez, gracias a la jubilación. En otras palabras, el contexto o espacio vivido influyó en que se construyeran estas vivencias que los jubilados relacionaron con el bienestar en su jubilación. Es decir, que el entorno (espacio vivido) influye en la construcción de las vivencias.

Contar con un soporte social contribuye a que la persona, tras pasar un momento o evento difícil de su vida, mejore su bienestar como son las amistades y la familia. El apoyo de las amistades puede contribuir a que la persona se sienta mejor, como en el caso de Daniel que expresó haberse encontrado con amistades que lo han sacado de ciertas dudas y distraído con la convivencia: “He tenido una gran experiencia porque me he encontrado con grandes amigos que me han solventado mis dudas que tenía yo de mi enfermedad y de estar solo en mi casa, porque estar solo en la casa es estar pensando en la enfermedad y que ya me voy a morir y que ya no podré hacer esto otro, pero aquí he hallado a muy buenos compañeros”.

Al igual que las amistades, sentir el apoyo de la familia tras pasar un evento difícil ayuda o contribuye al bienestar, como lo manifestó Ilse: “He estado tomando clases de pintura al óleo porque se me murió una nieta hace 5 años, y sí me dio una depresión y mis hijas me pagaron las clases, y a partir de entonces hace 5 años he tomado clases de pintura al óleo y pues he hecho unas pinturas muy bonitas al óleo”.

La jubilación puede ser una etapa de reconexión tanto con la familia como con uno mismo. Es por ello que los jubilados aprovechan esta etapa para realizar distintas actividades en ambas áreas. El poder disfrutar más a la familia a raíz de la jubilación es algo que los jubilados manifestaron como positivo en sus vidas: “Ha sido una etapa muy bonita en mi vida porque he podido disfrutar mi casa, mis hijos” (Úrsula). “He podido dedicarme más a la familia, cosa que, anteriormente trabajando, viajes de 15 y hasta de 20 días con hijos que los dejaba enfermos y yo tenía que irme a trabajar” (Jaime).

La libertad en la jubilación se vio marcada en los discursos de algunos jubilados que expresaron sentirse bien al tener más

tiempo libre para realizar diversas actividades, como en el caso de Lorena, que comentó: “Ya no tengo que madrugar, ya no tengo que estar a las carreras, hacer la comida, arreglar la casa, todo lo hacía a las carreras y pues ahorita no, me levanto tarde, me duermo tarde, veo la tele, si quiero me baño si no quiero no me baño, si quiero salir de la casa salgo y así me la paso”. Al igual que Oscar, que expresó sentirse libre y satisfecho por el trabajo realizado: “He tenido la libertad en todos los aspectos, mis hijos mayores de edad, ya no tengo un trabajo que tengo que estar yendo, es una superación, una satisfacción, si tienes la oportunidad de pasearte pues qué mejor”.

Experiencias subjetivas de bienestar en el tiempo vivido

Las actividades que realizan los jubilados relacionados con el bienestar se dividen en personales y grupales, es decir, aquellas actividades que disfrutan hacer solos y aquellas actividades que disfrutan realizar con más personas. Es decir, durante el tiempo de jubilación, cómo han influido las actividades en su bienestar y como concientizan que para vivir su etapa de jubilación es necesario la realización de actividades que les produzcan bienestar.

Las actividades de disfrute personal son las actividades que los jubilados suelen disfrutar solos o sin compañía, se manifestaron de la siguiente forma: “Pues andar caminando, contestar teléfonos, jugando” (Daniel). “Lo que siempre me ha llamado la atención es el tejido, hago vestidos, los vendo y aparte saco dinero, no mucho, pero lo hago más bien por gusto más que por dinero, por distracción y me ha ayudado mucho” (Úrsula). “Me gusta mucho caminar y trotar” (Arturo). “Me encanta cocinar, hacer panes, gelatinas, flanes, guisos, me encanta viajar” (Ilse).

Las actividades grupales son aquellas actividades que los jubilados realizan en grupo y que disfrutan, son tanto dentro de la casa como afuera de ella. Por ejemplo, Ilse, comentó que vive con su hija y que ella se encarga de comprarle cosas o pasearla: “Con mi familia, me encanta viajar, me ha gustado toda la vida, mi hija me pasea, me compra todo”. Al igual que Arturo que las actividades de su casa y sus hijos lo mantienen entretenido: “Me la llevo bien en las pequeñas actividades que me pongan a hacer, es poco lo que hago en actividades, en la casa hago trabajos pequeños, mandados a mis hijos, me entretengo y me distraigo”. Lorena incluso mencionó disfrutar viajar con su pareja, al decir: “Andamos de viaje, hemos ido a la playa, a Puerto Vallarta, con mi pareja, hemos ido a Michoacán a varias partes, a Tapalpa, Chapala, Chihuahua, Ciudad Guzmán. Y ahora con lo que ahorramos viajamos”.

Los jubilados destacaron también el buen aprovechamiento de las actividades grupales realizadas dentro de la casa, Blanca, por ejemplo, comentó: “Se pueden hacer muchas cosas, aquí nos dan muchas clases de baile, de muchas cosas”. Así mismo Daniel mencionó: “Los curso que tomamos, pintura, canto, vitrales, todo aquí hay para divertirse uno, con los compañeros, llegamos y empezamos a jugar dominó”. De igual manera, Oscar expresó: “Aquí en la casa del jubilado ponen muchas actividades para venir y vienes porque quieres participar, te lo ponen quien quiera venir pues bienvenido, tú escoges”. Lorena señaló: “Todo lo platicamos, a veces los jueves, aunque no tengamos clases de costura venimos a desayunar y convivir, jugar lotería, tenemos

las pinturas para pintar. Todas nos sentimos bien aquí”. Jaime incluso comentó que le gustaba ir a los viajes que se organizan periódicamente: “En los viajes muchísimas experiencias que toma uno, ve uno costumbres, ciudades nuevas, aunque sean viajes son hermosas porque tiene una estructura muy importante”.

Experiencias subjetivas de bienestar en las relaciones vividas

Las redes sociales suelen ser un apoyo para los jubilados ya que conviven y se relacionan, mejorando así su bienestar social. Esto puede ser tanto con amigos como con familia. La convivencia con los compañeros de la casa resulta ser un factor importante en el bienestar de los jubilados entrevistados, como Blanca, que expresó el gusto por convivir con sus mismos compañeros jubilados: “Con mis compañeros de jubilación o con amigas, las puedo visitar, puedo convivir más”. De igual manera, Úrsula comentó que para ella los jubilados es como una familia: “Con todos los compañeros, somos como familia, el doctor una persona finísima que nos apoya en todo, es como una familia todos los jubilados”. Jaime mencionó el reencontrarse con jubilados y que es como una familia universitaria: “En nuestras reuniones nos encontramos jubilados que no nos habíamos visto, lo cual nos brinda una satisfacción, como una familia universitaria”.

Algunos de los jubilados asociaron sus experiencias de bienestar con su familia o miembros de su familia, especialmente la pareja o cónyuge, como Oscar, que dijo: “Con mi esposa, la familia incluso”. Al igual que Lorena, que expresó: “Con mi familia, mi pareja, convivimos mucho, ahora que estoy jubilada pues más voy, con toda mi familia”.

DISCUSIÓN

Entre los hallazgos importantes que se encontraron están los relacionados a las experiencias subjetivas de la espacialidad, es decir lo relacionado con su contexto, en ellos los jubilados mencionaron que gracias tanto a sus amistades, familia y a la propia jubilación su contexto es más agradable, contrario a lo mencionado por Aguilera *et al.*¹³ En las experiencias subjetivas de la temporalidad los jubilados mencionaron actividades que ellos consideran que les produce bienestar y las dividieron en actividades grupales e individuales¹⁴. Otro de los hallazgos es el relacionado a las experiencias subjetivas de las relaciones humanas, en este caso los jubilados se enfocaron en las experiencias benéficas que han tenido al relacionarse con los amigos y con la familia, siendo ambos casos elementos importantes para su bienestar.⁸

En las experiencias subjetivas de la corporalidad, los jubilados mencionaron sentimientos, conocimientos y opiniones, es decir, que mediante su cuerpo y sus sentidos experimentaron lo que era el bienestar en la jubilación y se formaron sentimientos positivos y de autorrealización, esto puede deberse a la capacidad de resiliencia que tuvieron ante el cambio,^{11,15} conocimientos basados en sus experiencias y la salud y opiniones relacionadas a consejos para mejorar el bienestar y a la autorrealización, esta cuestión habla sobre seguir fomentando el bienestar en los propios jubilados⁶ ya sea a través de intervenciones.^{12,10}

CONCLUSIONES

El objetivo del estudio de comprender las experiencias subjetivas del bienestar en trabajadores jubilados se cumplió. Los hallazgos que se obtuvieron en las experiencias corporales subjetivas de bienestar antes de la intervención fueron los siguientes: Se destacó un contexto agradable gracias tanto a la jubilación como a otras personas. Resaltaron actividades que les gusta realizar solos y en grupo. En sus relaciones sociales destacaron a la familia como principal factor de su bienestar. Tuvieron sentimientos positivos y de autorrealización. En conocimientos entorno al bienestar en la jubilación resaltaron conocimiento en base a su experiencia y a salud.

Finalmente basaron sus opiniones en consejos para los jubilados, los jóvenes y destacaron la autorrealización.

Es necesario promover en los jubilados la realización de actividades físicas y se deben promover las relaciones con los demás para adaptarse mejor a la jubilación en aras de conseguir un mejor bienestar. De igual manera, se recomienda que ellos se preparen o continúen preparándose mediante cursos, talleres o programas apoyados por las instituciones o lugares de trabajo donde los jubilados se informen más sobre la etapa de la jubilación.

Se sugiere seguir investigando de manera cualitativa las vivencias de una persona jubilada o la jubilación como tal, para tener una idea más profunda de cómo se vive la jubilación, sirviendo de base para futuras intervenciones.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental y los adultos mayores; 2017 Consultado 16 agosto 2018. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>.
2. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. 1º de octubre, día internacional de las personas de edad; 2012. Consultado: 17 agosto 2018. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/prensa/1-de-octubre-dia-internacional-de-las-personas-de-edad?idiom=es>
3. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Indicadores de bienestar subjetivo de la población adulta en México. 2018. Consultado 17 agosto 2018. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_10_7.pdf
4. Calleja MJI, González deCMC (trad). La salud mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible. Boletín sobre envejecimiento No 46. Perfiles y tendencias. Instituto de Mayores y Servicios Sociales: España; 2010.
5. Red Latinoamericana de Gerontología. Chile: Entregan resultados de la segunda encuesta nacional de calidad de vida en la vejez; 2011. Consultado 17 agosto 2018. Disponible en: <http://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=2125>

6. Acosta CO, Vales JJ, Palacio RR. Ajuste psicosocial, bienestar subjetivo y ocio en adultos mayores jubilados Mexicanos. *Enseñanza Investig Psicol.* 2015; 20(3): 316-325.
7. Arraga MV, Sánchez M. Bienestar subjetivo en adultos mayores Venezolanos. *Interamerican J Psychol.* 2010; 44(1): 12-18.
8. Maldonado M. Bienestar subjetivo y depresión en mujeres y hombres adultos mayores viviendo en pobreza. *Acta Investig Psicológ.* 2015; 5(1): 1815- 1830.
9. Orgambidez A, Mendoza MI. Bienestar subjetivo en prejubilados de Andalucía occidental. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2006; 41(5): 270-276.
10. Potöcnik K, Tordera N, Peiró JM. Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género. *Rev Psicol Trabajo Organizaciones.* 2008; 24(3); 347-364.
11. Pimentel C, De Freitas LH. The Importance of Resilience for Well-Being in Retirement. *Paidéia (Ribeirão Preto).* 2015; 25(61): 191-199.
12. Rosenkoetter M, Garris JM. Retirement planning, use of the time, and Psychological adjustment. *Mental Health Nursing.* 2001; 22: 703-722.
13. Aguilera MA, Delgado DD, Marrero ML, Torres TM. Experiencias de la despedida laboral para la jubilación en académicos universitarios. *Rev Cubana Salud Trab.* 2015; 16 (3): 26-39.
14. Gewolb SJ. Working towards successful retirement: older workers and retirees speaking about ageing, change and later life. *Working Older People.* 2015; 19(1): 25-32.
15. Almeida HM, De Oliveira AM, Forte AP, Moreira MA, Martins AT. Perceptions about the transition to retirement: a qualitative study. *Texto Contexto Enferm.* 2016; 25(1): 1-8.
16. Merlau-Ponty M. Fenomenología de la percepción. Planeta De Agostini: Barcelona; 1993.
17. Lanigan R. Capta versus data: método e evidencia em comunicologia. *Psicologia Reflexao e Crítica.* 1999; 10(1): 17-45.
18. Gobierno de Mexico. Ley General de Salud; 2003. Disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/legis/lgs/LEY_GENERAL_DE_SALUD.pdf
19. American Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *Clin Rev Education.* 2013; 310(20): 2191-2194.

© Universidad Libre. 2018. Licence Creative Commons CC-by-nc-sa/4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>

